

Willkommen zum Sommer- Dosha-Test

Was ist Pitta?

Pitta steht im Ayurveda für Feuer und Wasser – es regelt unsere Verdauung, unsere Energie und unser inneres Feuer. Im Sommer steigt Pitta durch Hitze, Stress und scharfes Essen oft an. Dieser Test hilft dir zu erkennen, ob dein Pitta aus dem Gleichgewicht geraten ist.



**Der Test – Beantworte ehrlich:
Kreuze an, was aktuell auf dich zutrifft:**

Frage 1:

Ich bin oft gereizt oder ungeduldig.

Frage 2:

Ich fühle mich schnell überhitzt oder schwitze stark.

Frage 3:

Ich habe Hautprobleme wie Pickel, Ausschläge oder Rötungen.

Frage 4:

Ich reagiere empfindlich auf Hitze und Sonne.

Frage 5:

Ich neige zu Durchfall oder Verdauungsproblemen bei Hitze.

Frage 6:

Ich habe häufig einen sauren Geschmack im Mund.

Frage 7:

Ich liebe Herausforderungen, kann aber schwer loslassen.

Frage 8:

Ich reagiere stark auf Kritik oder Störungen.

Frage 9

Ich habe im Sommer oft Kopfschmerzen oder Migräne.

Auswertung:

- 0–3 Ja: Dein Pitta ist im Gleichgewicht 🌿
- 4–6 Ja: Leicht erhöht – kühlende Maßnahmen helfen 🍋
- 7–10 Ja: Dein Pitta brennt! Jetzt ist Ausgleich gefragt 🧘♀️





Seite 3: Erste Hilfe bei Pitta-Überschuss

Ernährung:

Bevorzuge: Süß, bitter, herb (z. B. Gurke, Melone, Kokos, grüne Blattgemüse)

Meide: Scharf, sauer, salzig (z. B. Chili, Essig, Salz, Tomaten)

Lebensstil:

Bewegung in kühlen Morgenstunden

Meditation oder sanftes Yoga

Kühle Farben tragen, z. B. Weiß, Blau, Grün

SOS-Tipps:

Aloe-Vera-Gel äußerlich oder innerlich

Minztee oder Fencheltee lauwarm trinken

Kühle Fußbäder gegen Überhitzung



**Mehr Ayurveda für deinen
Sommer**

Hol dir auf meinem Blog noch mehr:

vegane Ayurveda-Rezepte

Tipps für stressfreie Sommertage

Mini-Workshops & Downloads

👉 www.berenice-isst-vegan.com |

Instagram: [@berenicevegan11](https://www.instagram.com/berenicevegan11) |

Pinterest: [@berenice_vegan](https://www.pinterest.com/berenice_vegan)